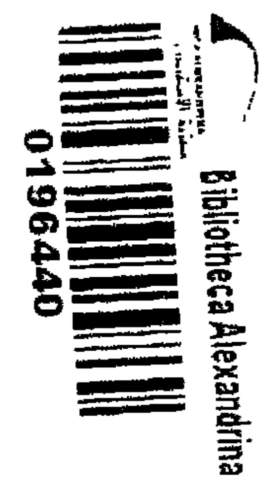
اقرأ

عبد العزيز جادو

لكى تكون سعيدًا



دار المعارف بمصر

لكي تكون سعيدًا

عبد العزيز جادو

لكي تكون سعيداً

اقرأ ٢١٧
دار المعارف بمصر

من أصبح معافى فى بدنه ، آمناً فى سربه ، عنده قوت يومه ، كأنه ملك الدنيا بحذافيرها .

« حديث شريف »

إن لم تجد السعادة فى طوية نفسك فمن العبث أن تنشدها فى مكان آخر « لاروشفوكو »

كثيراً ما يتوق الناس إلى ما ليس فى متناول أيديهم ، لا لأنهم يريدون هذا الشىء بذاته ، ولو أنهم يظنون بأنهم سيكونون سعداء إذا حصلوا عليه ، ولكن لأن هناك شيئاً يفتقرون إليه فى تركيبهم العقلى والروحى .

ومن أوهام الجنس البشرى أن يعتقد أن السعادة رهينة بشىء أو مكان أو زمن ؛ أو بأنه يمكن الاستحواذ عليها بالمال ؛ أو بأنها توجد فى جهة دون أخرى ؛ أو بأنها ستأتى حتماً على أجنحة الزمان . وكل أولئك — لعمر الحق — من بعض الترهات التى تعترى الناس فى طفولة التفكير .

السعادة لا يمكن أن تشرى بمال لأنها حالة من حالات العقل ــ الحالة المستمدة من الداخل موجهة إلى الخارج ــ وستتبعك إلى كل مكان ، وفى كل وقت ، وفى كل حالة ، إذا أنت نظرت إلى الأشياء والحالات التى تحيط بك بعين مميزة فاحصة ، وعندئذ تعرف أن التمييز والتقدير هو الحب ، وأن الحب هو أن تكون سعيداً .

وبعد ، فما الأشياء التى تجعلك سعيداً أو شقياً ؟

أنت اليوم تقول إنك سعيد لأن لديك ما كنت تريد . وبعد شهر ستكون شقياً وتود أن تحصل على شىء آخر . وستكون سعيداً مرة أخرى عند ما يضىء أمامك أمل الحصول على رغبتك الجديدة ؛ وشقياً عند ما ينهار ما بنيت بسبب نكبة ما . والفقر الحقيقى أو الشقاء ليس فى أن تمتلك القليل ، بل هو فى أن تشتهى الكثير . فلكى يكون المرء سعيداً عليه أن يكون قنوعاً ، فالقناعة كنز لا يفنى .

السعادة التى تترجح من خيط واه إنما هى كرغبات محسوسة معرضة للسقوط والضياع . هذى السعادة مثلها فى الخداع كمثل السراب .

الرغبة ، والطموح ، والتأميل فيما هو أحسن ، كل أولئك

٧

ضروري للتقدم الإنساني ولا سيما إذا فسرت كما يجب أن تفسر فهي مبعث السعادة . ولكنه التفسير الذي يخفف كفة الصواب أو كفة الخطأ في الميزان . فإذا رغبنا في شيء صائب يستحق الاهتمام وجدنا طريقة أو أخرى نحصل بها عليه ويمكننا أن نعيش في الأمل سعداء . وعلى ذلك ، يجب علينا أن نذكر أن ليس هناك شيء مادي يستحق أن نزن كل سعادتنا به . فإذا كانت رغباتك تهدر سعادتك ، فغربلها جيداً وانظر كم منها غير مجد ، ورض نفسك على أن تقذف به بعيداً .

لا تكن متتبعاً لأولئك الأغرار الواهمين لأنه ينقصهم العقل، إنهم يرون قشور الأشياء لا لبابها . والشيء الذي يعوزهم هو المقدرة على التغلغل في أعماق الأشياء ، أي التفرس ، والتبصر ، والاستشفاف .

إن المغنطيس الكهربي يجذب الحديد عند ما يسري التيار في وحداته . كذلك تجذب الشخصية السعادة عند ما يتدفق تيار عقل ثاقب في شعوره الداخلي . ربما يكون المرء محبوباً من شخص ومكروهاً من آخر ، والاتجاهات العكسية ما هي إلا محض رد فعل لفكرة فردية تتبعها مقارنة للشخص المعين طبقاً للفكر والمقاييس المعينة لرجل بعينه . والمرء يحتمل أن يكون

فى الحقيقة غير مستحق حب أحد له أو كراهية أحد ، أو ربما يستأهل حب كل منهما . ولكن شعورهما المحدود يمنعهما رؤية الحقيقة كاملة واضحة .

وهكذا يواجه الناس الحياة . وغالباً ما تكون التأويلات الشخصية هى التى ترقى بالعقول التى لا تتسع لإدراك الأشياء إدراكاً شاملاً . وبغير ذلك يضيع الكثير من الجمال والسعادة . فإذا أمكن الفرد أن يرى السعادة فى شىء فلم لا يمكن أن يراها الجميع ؟ ألم يكن الفرق غالباً فى عقل الفرد ؟

أنت لا يمكنك أن تكون سعيداً لأن عندك ما عندك ، ولكن لأنك تحب ما عندك . وقوة الحب والكراهية كامنة فى نفسك ، واتجاهك الفردى نحو شىء وصلتك الشخصية به هى التى يعتدّ بها .

ربما تكون هنا ، أو هنالك ، أو فى أى مكان ، فإذا أضاء قلبك وسما عقلك ، ستشعر بالسعادة تغمر نفسك . أما إذا فكرت بأنك عوملت بإجحاف ، أو إذا ظننت أنه لا يمكنك الحصول على ما ترغب ، أو إذا لم يبدُ لك الجو جميلا ، فلا يمكن أن تملك إلاّ الحزن .

عند ما تمطر السماء ، ويكفهر الجو ، وتتلبد السحب

بالغيوم، يشعر الكثيرون بالتعاسة إذ يقولون : « أين هى الشمس ؟ يا له من يوم عبوس ! » ويفهم آخرون — وهم أسمى روحاً — أن هناك وراء تلك السحابة المليئة بالمياه الغدقة شمساً لا تزال تشع . أليس من الخرق أن يخدع بمثل نقاب رفيع كهذا أناس عقلاء ذوو حس ؟ . . ومع ذلك فالحد الذى يفصل بين الفرح والحزن دقيق كما أنه خداع ؛ مبهم لمن يميلون للظاهر ، وواضح بين لمن أوتوا الإيمان والذكاء فيرون الحق من خلالهما .

إذا كان حب شخص هو ما تظن أنه سيجعلك سعيداً فلا تعتمد على ذلك الحب . أحبب بقوة ما استطعت ، ولكن لا تطلب الحب إن لم تر هناك استجابة .

الحب الصادق القوى هو المثل الأعلى ، ولكن إذا كان هناك تفاوت كبير فى الطبع ، وأنت نفسك الشخص الذى لا يميل إلى التبادل ، فيحسن بك كثيراً أن تنقل انتباهك — مع إرادتك — إلى شخص آخر أكثر تلبية .

والحب فى صدق وإخلاص ورزانة يمكن أن نطلق عليه بسهولة مسألة انتباه . انقل انتباهك ، فينتقل حبك . . . .

وأنت لا تحب كل الملايين من الناس المحبوبين لأنك لا تعيرهم

انتباهك ، ولأنك لا تعرفهم معرفة ألفة ، ولذلك لا يمكنك أن تفهم حياتهم . سيأتيك الحب بأخذك الاتجاه الإيجابي نحو الشخص الذى تحب واهباً لا سائلاً ، معطياً خطتك الحكيمة الاعتبار والانتباه الضروريين .

ثم إن التعاسة ناشئة معظمها عن أننا نتصور غيرنا أسعد حالاً منا . وعن أننا نريد أن نكون دائماً أسعد من سوانا .

والشخص إذا أضاع كل شيء فعليه ألا يفقد الأمل وحب العمل . فالعمل المنتج يرفع القلب ، ويعلى الفكر ، ويشرف الشعور ، ويؤله النفس . وهل هناك سعادة فيما عدا ذلك ، أو فى شيء غير ذلك ؟

الثروة والسعادة

الحياة الكاملة أن تنفق شبابك فى الطموح ،
ورجولتك فى الكفاح ، وشيخوختك فى التأمل .
« ولفرد بلنت »

الطريقة التى نستحث بها إنجاز الأشياء هى أن نثير
المنافسة ، ولست أعنى المنافسة ، بمعناها الجاف ،
أى جمع المال ، ولكنى أقصد التفوق فى العمل .
« شواب »

يالها من صورة رائعة فى أيام الصبا حين كنا نجد بوتقة الذهب عند نهاية قوس قزح ! . . وكم كنا نكتئب قانطين عند ما نعلم أن لا نهاية لذلك الهلال الوهمى ، الخداع !

ولكننا ما كنا لنفرق بين المال والسعادة . .

يقول روجر بابسون : « يفكر بعض المتعصبين الدينيين فى زنابق الحقل فقط وينسون تشبيه القرائح » . وبدلا من الوعظ والتبشير ضد المال ، علينا أن نعلم الناس كيف يعملونه — أى المال — وكيف يستعملونه ، وكيف يحصلون على السعادة عن طريقه . فمقابل كل رجل دمر بفوائد المال ، نرى آلافاً ممن

يموتون لافتقارهم إليه . والدور الذى يقوم به فى جلب السعادة لا يمكن أن يقدر بثمن . ولقد نسى الملايين من الناس قدراً كبيراً من متع الحياة وملذاتها لأنهم لا يملكون المال يشترون به هواء طلقاً، وغذاء نقيًّا ، وليس لهم أماكن صحية يعيشون فيها ويشتغلون .

أما الثروة ، فإنها بالطبع لا تجلب السعادة بنفسها إلاّ بقدر ما تنتج التربة من الحب بغير بذور . وهناك مثل عامى قديم يقول ما معناه : إن الذى يبحث عن الثروة من غير أن يكون لديه قدر منها مثله كمن يحمل الماء فى غربال .

وهناك أناس تعساء بمالهم دع أحدهم يكلمك عن نفسه .

قال أحدهم وكان من أصحاب الملايين قبل وفاته : « لم يكن مقدراً لحياتى أن تكون سعيدة قط ، فقد كانت موضوعة على خطوط لم يسبق أن رأيتها منذ طفولتى المبكرة . وتركتنى بلا شيء أضع فيه أملى . . بلاشيء معين أراه أو أكافح من أجله . . إن الثروة الكبيرة الموروثة عرقلة كبيرة وحجر عثرة فى طريق السعادة . فهى — أى الثروة الموروثة — كالموت المحقق للطموح ، مثل الكوكايين للفناء . وإذا أحرز المرء مالاً بغض النظر عن كميته ، يلمس السعادة المؤكدة فى امتلاكه . بعكس

الذى يرثه فإنه لن يحس شيئاً منها . لقد أنكرته القناعه الأولى لبناء أساس للحظ . فعليه أن يعمل إن وجد عملا ، ليكون له غرض ثابت للحصول على السعادة . والشيء الوحيد الذى عليه أن يفعله هو أن يدأب فى إيجاد شيء آخر ينهمك فيه علاوة على المال وجمع المال .

لقد ولد بيرون ليحملِ رتبة الشرف وشارة الإمارة ، ومع ذلك فقد وجد لذته العظمى فى الكتابة . وإنها لحقيقة واقعة لا مرية فيها أن كل شخص يمتلك مالاً كثيراً لمنفعته الخاصة لا يمكن أن يكون مثل بيرون ، ولكن من المحقق أن كل رجل غنى يتحتم عليه أن يكون قادراً على إيجاد منفذ أو مخرج للكفايات التى وهبتها له الطبيعة .

ولنأخذ درساً عملياً نافعاً من حاجة أب مليونير إلى السعادة . إذ خرج ابنه إلى الحياة يسعى ليخط لنفسه طريقاً . فحصل على وظيفة محرر فى إحدى الصحف اليومية الكبيرة . و بدأ واجبه فى دراسة أعمال الجريدة . هذا هو تيودور روزفلت . . لقد كان أبواه مثريين ، وكان هو عاقلاً للغاية إذ دخل ميادين أخرى غير تحصيل المال . فعرف كيف يجد السعادة ، وعرف أنها ليست فى المال وحسب .

سئل ديونوسيس الأكبر عما إذا كان يخلو بعض الوقت فأجاب : « كفى الله الشر ! إن ذلك يحطنى ! »

إن الفخر الذى نناله من التحصيل المجدى هو الذى تقوم عليه المدنية . وإذا كان المال هو الأجر الوحيد الذى يتقاضاه المرء لكدّه ، لكانت الدنيا كمونت كارلو فى هيولتها وصخبها ! والعمل الذى يجب أن يقوم به المرء هو الحياة . قال روبرت ستيفنسون : « النجاح الحقيقى هو العمل » .

عند ما سئل إديسون عن البواعث التى دفعته ليشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم فى تعقب اختراعاته العظيمة ، أجاب : « لقد سألت نفسى هذا السؤال عديد المرات وما زلت فى عجز عن الإجابة عليه » .

إن الملذات بالنسبة إليه كانت مجرد مصادفات . . وسعادته يجدها فى خلق أشياء ذات قيمة وذات نفع فتكون هى اللذة الحقة الثابتة التى لا تعادلها لذة . وفرق بينها و بين السخافات الوقتية .

إنا لنتعلم من دراسة مثل هؤلاء الرجال أن سرّ السعادة هو أن نوجد الاتجاهات الصائبة نحو الحياة ، ونحو الحيازة .

وإديسون مثل كثير من الرجال العظام ، قنع بقسط من

الحظ ضئيل مع أنه كان قادراً على احتياز ثروة لا تخطر على بال إنسان . ولقد دفن قلبه فى الأعمال العظيمة التى اختطها لنفسه ليقوم بها وينجزها .

والعالم الكبير أجاسيز (١٨٠٧ – ١٨٧٣) ترفّع عن الثروة والجاه لأنه كان فى شغل عنها بعمله ، ولا يهمه المال بأى حال ، وكان بذلك سعيداً هانئاً . وداروين لم يلتفت إلى ناقديه والقادحين فيه ، ونسى كل شىء وراح يدفن نفسه فى العمل الذى كرس له حياته ، وكان بذلك فى غاية الرضا .

وهناك عظماء آخرون بعد أن صاروا من الغنى والجاه إلى ما كانوا يرغبون حوّلوا جهودهم للنفع العام ، أو سيروها فى مجرى آخر ، واستمرت سعادتهم على ما هى عليه . لقد علموا قيمة المال بأضبط وأدق معانيه ، لأن الرجل الحر هو الذى يسيطر على المال ، لا أن يترك المال يسيطر عليه . وفى ذلك تنشأ العظمة المقصودة من الثروة . وبهذا يبنى مجد الثروة المنشود.

وإن تاريخ حياة روسل كونويل الذى رصد دخله من محاضرته (فدادين من الماس) لإنشاء جامعة كبيرة مشهورة ، هو أحد التآريخ التى تسلب اللب عند سردها على الأسماع . إنه وهب جزءاً كبيراً من حياته ليقول للناس كيف يجمعون

الثروة ، وكان قدوة حسنة لغيره فى كيفية استعمالها بعد جمعها .

والمال فى يد رجل أخرق هو السم الزعاف . أما إذا كان فى حوزة رجل عاقل فهو إكسير الحياة . وكم من رجال ماتوا معدمين بعد أن أغنوا الدنيا فى حياتهم . فموزار الموسيقى العظيم ، مات ولم يترك ما يكفى لشراء كفن له . وقليل من الموسيقيين العباقرة من مات غنيًّا ، وكم تراث خلفوه لنا مع ذلك .

وإدجار ألان پو ، أديب أمريكا الكبير ، لم يك يملك مكاناً ليضع فيه رأسه . ومع ذلك فمحبو الشعر فى كل الأجيال يجدون متعة وأى متعة من نتاج عبقريته الفذة .

فالمخلوقات الآدمية ، وليس الذهب ، هم مكوِّنو ثروة العالم ومنظموها . . .

والفتاة ذات الشعر الأجعد التى تجلس عند ركبتى أمها وتثرثر ، إنها أكثر ذهباً من مناجم الذهب فى العالم . . .

وإخلاص الصديق ، وولاء الصاحب ، هو أثمن وأعزّ من الياقوت . . .

وفى انبساط الأسارير ، وفى البسمة العذبة ، ثروة أكثر وأعظم مما فى كل قطعان الغنم التى ترعى فى ألف رابية . . .

وفى قبلة المحبين بعد عتاب ، سعادة أعظم من كل اللذائذ

والأطايب التى يمكن أن تشرى بالمال . . .

فالقلب البشرى هو ثروة الدنيا . . .

وفى نفوس الرجال ، وفى عقولهم ، تكتمن ثروة الكون . . .

وبعد ، فأفضل شىء يمكن أن يحدث للرجل المتوسط هو أن يولد فى ظروف عادية ، حتّى يمكنه أن يعيش على خطة جدّية للتحصيل ، حيث يمكن أن تنشأ رغبة معقولة ، وقناعة معتدلة ، وحيث تجعل الشدائد والضائقات — التى قد تحدث أحياناً — لحياته أهمية وخطورة .

الخيال

كل إنسان يحسب أن حدود تخيله إنما هى آماد العالم . . ويعزى هذا إلى جهل الإنسان بأن السماء أجمل ما فى الدنيا . . ونحن نأخذ ذهب الأرض لنجعل طرقات الفردوس مرصعة بالذهب . . »

يجلس الفتى فى غرفة مكتبه ويرنو من النافذة إلى حقل جميل ، وسماء صافية الأديم . فى حين يسمع من الغرفة المجاورة لحن عذب يرتفع من آلة موسيقية ، فيربط جمال المنظر ، وحلاوة الموسيقى ، بعينين زرقاوين ، وشعر أشقر ، ووجه صبوح يضىء بالبسمات .

فى هذه اللحظة يرى الفتى نفسه وقد سما على عالم حقير ، وغمرته نشوة من الفرح والسرور .

إن مثل تلك اللحظات هى فى الواقع ، من اللحظات المبدعة ، الملهمة ، المشرقة . فإذا أمكنك أن تجلس فى غرفة مطالعتك تتناقش مع سقراط ؛ وتقتحم المهالك مع الإسكندر ؛ وتقف فى أثينا مع ديموسنس ؛ وتنحدر مع أمواج البحار العتيقة

مصغياً لموسيقى عرائس البحر ؛ وتجلس فى مجلس الشيوخ مع شيشرون وكاتالين ؛ وتتبع ما أوحى إلى الرسول فى صحراء مكة ؛ وتصيد الدب الوحشى مع دانيال ؛ وتذهب مع إليس إلى الأراضى العجيبة ؛ وتحلق مع ملتون الخالد إلى أبواب الفردوس — إذا استطعت ذلك ، فالدنيا وكل ما فى الدنيا ملك لك . وتغدو عالماً بأسرار النجوم . . لم لا ؟ إن بمثل هذا تتكون قوة الخيال . والخيال غذاء روحى ، ونَقَل عقلى .

إنك لستَ بأكبر من تخيلك . فما كان « إمانويل كانت » يبعد عن مسقط رأسه بأكثر من مائة ميل . وما كانت أية زيارة شخصية لليونان أو روما لتزيد من عظمتها وجلالها شيئاً .

والخيال هو الذى يضفى على الأشياء لوناً من الألوان . وهو الذى يزيدها نقصاً . ولقد أخذنا من أساتذة العلوم نظاماً لا نهاية له للصور التى أوجدتها سُدُم العالم الروحى .

والكلمات والألفاظ تُلبس تخيلاتنا كل غريب عجيب . وتعطى الأشياء اللامنظورة موطناً محلياً ، بل وتخلع عليها اسماً . وإنها لتنسج لنا عوالم روحانية من القصص والأغانى . وتأتينا بسرّ ضوء النجوم . وتحرك قلوبنا بمآثر أبطال ماتوا منذ أجيال . وإنها لتخلق لنا أرضين وسموات ، وإن شئنا ، جنات ونيران .

إن كلمات ملتون السحرية وقد لمستها عصا الخيال السحرية لخصت لنا حدود الأبدية ؛ نجلس معه فى مجالس الشياطين ، ونذهب معه لنتطلع إلى العوالم من خلال حواجز الفردوس .

كما أن للخيال خطره . فإنه إذا تدخل أكثر مما يجب فى أحلام اليقظة ، فهو يقود حتما إلى اليأس . كما أن السعادة تتوقف على كيفية استعماله .

والشخص الذى يضع الأمور فى نصابها ، والذى يرى أن يفعل الخير لنفسه ولغيره ، هو الذى يمكنه أن يجعل عمله يبدو كأنه ملهاة أو تسلية . وكثير من الآباء والأمهات يجدون تفريجاً لهمومهم وتخفيفاً من متاعبهم عند ما يتمكنون من رؤية أطفالهم وقد صاروا فتياناً ناجحين ، وفتيات ناجحات .

ثم إن الخيال محرّض للطموح . فهو للمجتهد النشط ، وللمتيقظ الحذر ، ولأولئك الذين يحرصون أبداً على جعل عظمة السمو نصب أعينهم ، بمثابة الملجأ الروحى . . وإن أنت لم تستطع أن تصور لنفسك شيئاً أحسن مما أنت عليه الآن ، فلا بد أنك فاشل فى استعمال أحد الامتيازات العظيمة للعقل البشرى ، وإحدى كفاياته . والحياة بالنسبة إليك ، كمستنقع راكد ؛ والمياه العذبة التى ينمو حولها شجر الصفصاف الجميل،

ومئات من أزاهير الحياة الجميلة ، فهى من وراء منطقتك .. وأنت إذن لم تدرس بعد أحد المبادئ الأولية لعظمة الفنون جميعاً .

بشىء من التمرين القليل يومياً يمكن أن ترقى فيك ملكة الخيال وتحسنها . فلقد قام الكتاب الخياليون ، والمهندسون ، والمخترعون ، ورجال الأعمال ، بتحسين قوة التخيل هذه إلى درجة عالية من الكفاية والمقدرة . فإذا واجهتك مشكلة فلا تنزعج وابسم لها هازئاً . لا تربك نفسك . أطل النظر فيها ، وقلبها على جميع الوجوه وأنت هادئ . فلا تلبث غير بعيد إلاّ وقد حلت المشكلة ، ورأيت أنها أسهل بكثير مما كنت تتصور . وترى الطبيعة وقد دانت إليك ، ووضعت قواها بين يديك . .

هذى هى العظمة ، وهذا سرّها . . .

وما تقدم العالم إلاّ أثر من آثار التخيل . وإنا اليوم لفى حاجة ماسة إلى رجال ذوى قوة خيالية كبيرة فى حكوماتنا ، وفى مدارسنا ، وكلياتنا ، وجامعاتنا ، لكى يحركوا شبابنا إلى فهم احتمالات الحضارة والتثقيف .

إنا لفى حاجة إليهم فى جميع الوظائف الحكومية وإدارتها ؛ وإنا لفى حاجة إليهم فى إدارة الصناعة ، وفى منابر الوعظ ؛ وفى

مكاتب التحرير ، وفى ميادين الأدب ، وفى جميع مرافق الحياة حيث يكون للعقل حرية التسلط والحكم فيأتى بالعجائب .

لسنا فى حاجة إلى أن نسافر بأسرع مما نفعل اليوم ولسنا فى حاجة إلى راحة أتم ولا أكثر مما نجدها ونلمسها اليوم . ولكننا فى حاجة ملحة إلى عقل أكبر ، وتربية أجرأ . نريد أن نعتق أنفسنا ونحررها من رق الأذى ، والحسد ، والبغض ، وعدم الثقة ، والسيئات جميعاً . ولكن . . كم نحن قساة ، بلا قلب ، عديمو الشفقة ، ليست فى قلوبنا رحمة !

يقول ويلز : « إنا جديرون بأن نظن حديثنا وتمحيصاتنا ، نهائية وصحيحة . ولكن فى المستقبل البعيد قد يعبر الناس عن أنفسهم بتعبيرات وتراكيب ستجعل أحلى منظوماتنا وتقريراتنا تبدو لأول وهلة جهوداً ساذجة غير مصقولة . وقد يكون عندهم من خبث النية ، وسوء الطوية ، ما يظهر التركيب العام لحياتنا المألوفة كأنه بناء من سوء التصرف المزرى » .

بلعبة بسيطة من الخيال يمكن الإنسان بسهولة أن يصوِّر لنفسه ما كان يمكنه أن يكون . ولقد قيل إن المرء لن يسقط ، ما دام يفكر فى حاضره ، وفيما يجب أن يكون .

وليس ما كتب فى القصص ، ودوّن فى التواريخ ، أجمل

من حياة الرجال الذين دُفعوا إلى الأمام بالرغم من العقبات الكأداء التى صادفتهم فى الطريق . إنهم حكماء العالم الحقيقيون وليس من العجيب أن نعتبرهم أبطالا .

ورغبة الرجل فى أن يكون مثل لنكولن تعلو وتسمو على رغبته فى امتلاك كل ما فى الدنيا من ذهب . فعجائب التحصيل أكثر عظمة من الثروة .

والوجه الذى يشعّ بالإيمان ، والثقة بالذات ، والرضا ، لهو أجمل وأبهى من وجه الشمس عند الشروق . . .

والحب الذى تولده الشدّة ، وتنميه الكروب ، هو أعظم أقاصيص الحياة . . .

فالخيال هو الذى يخلق من الكوخ الحقير قصراً منيفاً . . .

ويحوّل المتجر البسيط إلى مصنع كبير . . ويجعل من الصحراء القاحلة المجدبة ، حدائق غناء مزهرة . ويهيئ لمدينة جميلة عظيمة أن تقوم على أنقاض تلال وأطلال .

العقل الباطن

ما هو وكيف نصل إليه

> يبدو أن الانفعال يتتبع الإحساس ولكن الواقع أن العقل والإحساس يسيران جنباً إلى جنب ، وبالسيطرة على العقل الذى يخضع مباشرة للإرادة يمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس . . وإذن فالطريق المضمون الذى يفضى إلى الابتهاج أن نعمد ، إذا ما فقدنا ابتهاجنا ، إلى الجلوس فى ابتهاج ، والعمل والتكلم كما لو كنا مبتهجين .
>
> « وليم جيمس »

شبه وليم چيمس العالم النفسانى المعروف العقلين الواعى والباطن بكتلة من الجليد عائمة فى البحر . عشرها يُرى طافياً على سطح الماء ، وتسعة أعشارها مغمورة فيه . ويهمنا أن نذكر أن ليس هناك كتلتان — واحدة فوق سطح الماء وأخرى تحته — ولكنها واحدة فقط ، تسعة أعشارها مغمورة .

وفى تشبيه البروفيسور چيمس ، نرى أن العقل ككتلة الجليد ، عشره واع . والعقل الواعى هو العقل المفكر ؛ عقل

الدراية ؛ العقل الذى يبت فى الأمور . وتسعة أعشار العقل باطن — أى تحت مجال الشعور — ليس هناك عقلان ، وإنما هما حالتان متباينتان للعقل .

العقل الباطن هو مستودع الذاكرة . هو مركز عواطفنا وغرائزنا ؛ يسيطر على أفعال الجسم العادية المنعكسة وغيرها من الأفعال اللاشعورية . وهو يباشر تجديد بناء الجسم حينما تموت خلايا قديمة ، وتولد أخرى جديدة . العقل الباطن لا يناقش. قانونه الإيحاء ، فهو يتلقى الإيحاءات الموجهة إليه من العقل الواعى ثم يبدأ فى العمل على إبداع الحالات التى توافق تلك الإيحاءات وهذا هو السر الأعظم للنفوذ العقلى على الإنسان . وإن الرجال أو النساء الذين يقدّرون هذه الحقيقة ويتعلمون بالتمرين ليصلوا العقل الباطن ، ويغرسون فيه إيحاءات الصحة ، والسعادة ، والقوة ، والتحصيل ، يمكنهم أن يكونوا أساتذة أحراراً لأنفسهم ولمصايرهم — مجددين بناء أنفسهم فى حدود كون أوسع وأنبل وأقرب إلى الغاية البشرية العليا .

والطرق التى ينصح بها علماء النفس للوصول إلى العقل الباطن تتطلب هدوءاً ، وجهداً ذاتيًّا ، وانسحاباً من مشاغل الحياة .

كثير من أساتيذ علم النفس والعلوم العقلية يؤكدون أهمية العقل فى الهيمنة على التصرفات الإنسانية ، كما فى حالة الصمت مثلا، فقد يكون الصمت مطلوباً لذاته، بيد أن طلاب العلوم النفسية يكابدون آلاماً جساماً فى سبيل هذا الصمت . وإذا حملنا النفس فى مثل هذه الحال على الرضوخ إلى الفكرة اللاشعورية ، يكون التأثير إثمه أكبر من نفعه .

والطرق المتبعة يمكن أن تمارس فى الطريق إلى عملك ، وفى عملك ، وفى بيتك . ومهما يكن عملك . يمكنك الوصول إلى اللاشعور طول يومك ، وبواسطة الإيحاءات المغروسة فيه تحوّل حياتك كما تريد .

١ ــ لقد تعلمنا أن اللاشعور هو مستودع لجميع الأفعال الانعكاسية والاعتيادية . وكل عادة من عاداتك تكون كأمر محقق ، عاملة على التأثير فى العقل الباطن . ونحن نبنى العادات بتكرار أفعال ثابتة . وكل عادة تطبع نفسها على اللاشعور ، تكون فى الواقع شيئاً من اللاشعور . وأنت لا يمكنك أن تكوّن عادة من غير أن تعمل تخطيطاً فى العقل الباطن ، ومن ثم تمسى هذه العادات انعكاسات . وأنت تتصرف بطرق مبهمة بدون فكرة متيقظة أو إرادة . وهذه العادات تباشر سلوكك

حتّى إن الطريقة العملية للوصول إلى اللاشعور تكون ببناء العادات الحسنة . وهذه تُبنى بالتكرار الدائم . . .

أبدل عاداتك السلبية بعادات إنشائية . وبذلك تتحول حياتك بواسطة هذه الطريقة الوحيدة—طريقة القيادة اللاشعورية — مثال ذلك أن رجلا فى السادسة والسبعين من عمره اعتاد الإسراف فى التدخين . ولقد حاول مرات عدة أن يقلع عن هذه العادة . والآن ، ما عادة التدخين ؟ هى التدخين مراراً وتكراراً ، إلى أن صارت حركة عادية . فلكى تقطع العادة عليك أن تغطيها بعادة أخرى . لقد بدأ هذا الرجل بالإقلاع عن التدخين . لقد شعر أول مرة أنه يحب التدخين ولكنه قال « لا » تلبية للمؤثرات الداخلية . إن له رغبة للتدخين ولكنه لم يفعل . وفى المرة الثانية استجاب كذلك للرغبة على حين كاد يبدأ فى تكوين عادة أخرى . وفى المرة الثالثة كان ينمّى ببطء عادة معاكسة للتدخين — « لا . لن أدخن » فبعد أن فعل هذا عدداً من المرات كوّن عادة عدم التدخين . وهكذا ركب عادة على أخرى بهذه الطريقة حتّى امحت السابقة .

إن هذا سيعطيك مفتاحاً لمنع أية عادة ، أيًّا كانت

لا سيما إذا كانت عادة طبع سيئ . والطبع هو تلبية تؤثر في الإحساسات لتتنبه من الخارج الذى يقلقنا .

٢ — العقيدة هى الوسيلة المسترة للوصول إلى اللاشعور . فالذى تعتقد فيه برسوخ يصير فى العقل الباطن أثراً سائداً . وآثارك السائدة هى التى تقودك. ولهذا يجب أن يكون لك عقيدة . لأن وجهة نظرك ستحكم أفعالك .

إذا كانت لك عقيدة غير معقولة — عقيدة مبنية على خرافة وجهل وخوف وكذب لا تقوى على البحث العلمى . وتضحى حياتك ملتوية ، ضيقة ، وبيلة . ولكن إذا كانت لك عقيدة غير مكبلة بقاعدة أو مبدأ ، لم يفسدها خوف ، عقيدة فى سمو الحياة ، والاعتقاد الذى لاشك فيه للوجود غير المتناهى . عقيدة فى الاستقامة الجوهرية للأشياء — هذه العقيدة السماوية هى التى سوف تجعل من حياتك جنة ، وتطهر شعورك الباطن . وفى هذا تطهير لقواك الواعية .

٣ — لقد بينا أن اللاشعور هو مستودع الذاكرة . وكل شىء تذكره يهبط إلى اللاشعور . فإذا أردت أن تصل إلى العقل الباطن فما عليك إلا أن تستذكر شيئاً . استذكر الفِكَر العظيمة فإن لها أثراً مدهشاً . وهذا هو السبب فى أنك فى

الصيف يروقك كثيراً أن تحوطك المناظر الجميلة . خذ إجازة أسبوعين تمضيهما فى جهات خلوية تر فيها عجائب الطبيعة منتشرة أمامك . ثبت هذه الصور فى اللاشعور . استذكر بعض أبيات شعر جميلة ، أو فكرة منبهة ، أو عبارات نبيلة ؛ ستفتح باباً من أبواب اللاشعور ، وتضع فيه اهتزازات شافية وتأثيرات فعّالة .

٤ — قانون الهدوء يتطلب تركيز قواك الباطنة على شيء محدود فتكون سيداً ، وعقلك الباطن خادمك . الق مطالبك على اللاشعور فعنده القوة على إجابة طلبك ، وله القوة على العمل بأمرك إذا عملت على إلقاء طلباتك بقوة كافية . أما إذا أعطيت إيحاءاتك إلى اللاشعور بطريقة مترددة ومسايرة للزمن ، لا يمكنك أن تنتظر نتائج من أى نوع .

عند ما تذهب إلى عقلك الباطن لا ترجُ ولا تتملق . بل ألق أوامرك على اللاشعور كأنما أنت قائد وهناك ملايين الجنود فى انتظار سماع أوامرك لتفعلها وتقوم بتنفيذها .

ألق أوامرك ، وليكن رجاؤك هو الأمر الهادئ بدلا من الالتماس الحقير . هذا هو الرجاء حسب الأصول العلمية .

٥ — قدم رجاءك الاصطلاحى إذا شعرت بدافع .

ادفع الإيحاءات إلى جميع مشاعرك على قدر ما تستطيع . مثال ذلك : إذا أردت نظراً صحيحاً ، فكر فيه ، وقل : « أعين سليمة ، أعين سليمة » ما الذى يفعله هذا ؟ إنه يدفعها إلى الأذنين . ثم انظر لنفسك فى مرآة وتصوّر عينيك كأنهما سليمتان تماماً . اكتبها فى قصاصة من الورق . اكتب خمسين مرة « نظر صحيح » ، فهذا ينبه حاسة البصر . اطبعها على اللاشعور بواسطة جميع الحواس المختلفة .

٦ — صوّر الأشياء غير منظورة لعقلك فى رسوم . ويمكنك أن تطبع فى اللاشعور رسما بأكثر سهولة من فكرة مختلسة . ازرع المقدرة على التصور ، أى المقدرة على إتيان صور عقلية واضحة وعيناك مغلقتان . شاهد نفسك كاملا ، فاعلا الشىء العظيم الذى تتمنى أن تفعله . ما حاجتك ؟ أنت تشتغل فى شركة بكفايتك الضئيلة بأجر زهيد؟ إذن صوّر نفسك لعقلك أنك رئيس أو مفتش . انظر لنفسك كأنك أنت هذا الرجل وأنك تقوم بعمله . احتفظ بهذه الصورة دائماً أمامك .

٧ — فى الصباح المبكر عند استيقاظك من النوم . وفى المساء قبل أن تأوى إلى فراشك ، لحظتان سيكولوجيتان . يكون اللاشعور فيهما فى تأدية وظيفته عن جزء فقط ، واللاشعور

فى رقوده مفتوحاً . فحالما تفتح عينيك فى الصباح ، لتكن أول فكرة لك هى الفرح . الفرح باستقبال فجر يوم جديد . استقبله بابتسامة ، واغتبط بمرور ليلة وبدء يوم آخر . ردد قولك : « اللهم ما أصبح بى من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك فلك الحمد ولك الشكر » .

هذه الأفكار الحسنة ترفعك فوق كل شىء حقير ، وتضعك فى جو من الأمن والفرح والجمال والقوة .

استعمل اللحظة السيكولوجية فإنها ستفتح اللاشعور .

عمالقة مجهولون

إذا اعتقدت من أعماق نفسك بقدرتك على إنجاز عمل ما ، فستنجزه حتماً مهما يكن شاقاً .

« إميل كويه »

الطريق إلى السعادة هو أن تبدو دائماً في كلامك وحركاتك كأنك سعيد . « وليم جيمس »

زعموا أنه كان فى الأزمان الغابرة عمالقة يسكنون الأرض . هذا ما تقوله الأساطير . . نعم . نعم ، ولا يزال إلى الآن عمالقة ! وليست العملقة فى ذاتها مسألة طول سامق ، أو قامة فارعة ، ولكنها مسألة روح كبيرة . فإن معظم عمالقة الملاعب أقزام فى العقل والروح . وكثير من الأقزام — بالنسبة إلى الطبيعة — حصلوا على عملقة حقيقية فى الروح فلمعت أسماؤهم وتألقت ، وبقيت ذكراهم خالدة خلود الزمن بوساطة التحصيل الهرقلى الجبار . لأن العملقة شيء يأتى من داخل أنفسنا لا من العالم الخارجى .

إنما نحن جميعاً عمالقة فى مقدراتنا المخبوءة . فلقد خلق الله الإنسان وصوره فى أى صورة ما شاء ركبه . خلقه من سلالة من طين ، ثم سواه ونفخ فيه من روحه ثم أسكنه جنة الفردوس إلى أن أزله الشيطان عنها فأخرجه الله منها وأنزله إلى الأرض حيث كان له فيها مستقر ومقام إلى حين .

ومنذ أن وجد الإنسان على الأرض وجدت معه الحرب والنهب والنفاق والجشع وقلة التسامح والعقوق والتعصب الأعمى والإباحية وما إلى ذلك من الرذائل التى رانت على المجتمع الإنسانى .

وتبدو عظمة الله وقدرته التى لا تحد فى جرثومة الحياة التى أوجدها من عدم ، وجعل لها طاقة سرمدية للنمو والازدياد والارتقاء . وخلال دهور التطور الطويلة المتأنية ، ومن البروتوبلازما المختلفة والتى لا تمييز بينها أظهر بقدرته الأنبياء والرسل والمصلحين . وكان ممن نفخ فيهم من روحه حكماء وشعراء وفلاسفة وقادة وأئمة .

والرجل لا يقاس بمظهره ولا بما يبدو عليه ؛ وإنما بجوهره وبما يقوم به من أعمال .

عملاق الرغبة المجهول :

هناك عملاق الرغبة المجهول . ذلك العملاق الذى يشكل قضاءنا وقدرنا . ويكيف قسمتنا ونصيبنا . وما نحن إلا نتاج رغباتنا السائدة . فأفكارنا وإحساساتنا وعواطفنا ، واختيارنا وسلوكنا يرجع تلوينها وتصميمها فى الأصل إلى رغباتنا . فنحن إنما نفعل الشىء من الأشياء بالاستناد إلى أساس ما نرغب فى عمله .

إذن لا تبك على إرادة واهنة ضعيفة ، غيّر رغباتك فتدنو إرادتك منيعة لا تقهر . حريزة لا تغلب . فالسكير لا ينفك يحتسى الخمر حتى يشرف على الهلاك والدمار رغم إرادته . لماذا ؟ ذلك لأن إرادته هى الألعوبة لرغبة ثابتة للشراب. ولكن دعه يهذب شعوره من جديد بتغيير رغباته . دعه يعطى نفسه باستمرار وبثبات بعض الإيحاءات مبعداً عنه رغبته فى النشوة ، محقراً إياها ، مزدرياً لها ، ثم دعه يبنى مجموعة جديدة من الرغبات ــ كالاحترام الذاتى ، واحترام الآخرين، والصحة والحب ــ مركزاً انتباهه فيها إلى أن تصبح أقوى من ملازماته السائدة السابقة . وستصبح بدورها سائدة غالبة ، ومن ثم

تحكم الإرادة وتضبط السلوك وتحدده .

ها هنا سرّ السيادة المطلقة ، والتفوق الكلى . وهذا هو السبيل إلى العملقة الحقة . اذكر أنك محصول رغباتك ونتاجها . إذا لم تكن تحب ما أنت عليه ، غيرّ رغباتك وستتغير بنفسك وفقاً لرغباتك الجديدة الأكثر سمواً . وهذه هى البراعة الفنية التى لا تقدر بثمن ، ولا تقوم بمال ، فى الفن الرفيع لتكوين الأخلاق .

وهنا أيضاً سر النجاح . فما الطموح إلا اسم آخر للرغبة . وما من رجل تسلق القمة ، وتسنم القنة ، وارتفع إلى الأوج ، إلا وكان قبلئذ استحثه دافع قوى ، أو استفزه أمر عظيم فى صورة رغبة . والطموح أو الرغبة فى الترقية السلالية ، والنفع ، والشهرة ، واحترام الذات ، والمغامرة ، والحب ، والرفاهية ، والرخاء ، والحياة — هذه كلها كانت الدوافع الحاثة والمحركة فى كل نجاح ، سواء أكان هذا النجاح فردياً أو سلالياً .

أما الرغبات السلبية التى لا ضابط لها ولا قيد ، فكم قادت الرجال والأمم إلى حتفهم وهلاكهم . فهذا العملاق الذى فينا إما أن يرفعنا إلى أعلى عليين ، وإما أن يغوينا ويجتذبنا إلى أسفل سافلين . والقوة التى تسمو بنا إلى أوج الرفعة ، وقمة

المجد ، ذات القوة التي تسحبنا وتجرفنا إلى الدمار إذا لم تضبط كما يجب وتوجه التوجيه الصحيح .

فالطموح مثلا إذا أحكم ضبطه ، وطبق كما يجب أن يطبق يغدو بمثابة الحاث والمستفز إلى كل سعى ذهبي .

والطموح الذى لا تقيده قيود تحد من جماحه هو الذى قاد نابليون إلى منفاه فى جزيرة سنت هيلانه ، وأودى بهتلر إلى حتفه بعد إبادة عشرين مليوناً من الرجال دون فائدة . وقاد أناساً آخرين لا حصر لهم ولا عد إلى الخراب الأدبى والعقلى والمادى ، وإلى الإفلاس والهلاك . هذا العملاق غير المستأنس فى ميسوره أن يضل كل دافع نبيل ، ويحطم كل عاطفة رفيعة ، ويربى قسوة وحقداً وأنانية ومبادأة بالشر لا تلين ، واعتداء قاتلا كسم الأفاعى .

والرغبة فى التملك إنما هى « وصلة » ذات قيمة إلى النجاح إذا وقفت عند الحد المناسب . أما إذا أفلتت أو انطلقت إلى غير غاية فهى تقود حتما إلى عدم القناعة ، والبطر المقلق ، والحسد ، والجشع ، وإلى مادية ديدان الأرض الصغيرة ، والتهور والسرقة .

والرغبة فى الحب أعظم مقومات الحياة ، وأجمل مغرياتها .

فبدون حب تغدو الحياة صحراء قاحلة ، أو أرضاً مجدبة خالية من الموسيقى أو السرور أو الارتياح . وبدونه تغيض ينابيع الحياة ، وتذبل الأزهار ، وتجف الحشائش ، وتخفى الشمس وجهها ، وتتحول موسيقى الحياة إلى نواح وعويل . فبالحب تبدو على كل كائن مظاهر التأنق والبهاء ، ويعلو وجهه التألق والضياء ، وتهلل الطبيعة طرباً ، وتصبح الحياة أكثر دفئاً ، وأكثر نبضاً ، وأكثر جمالا .

أما رغبة الحب التى لا رابط لها ولا حاكم فهى تقود حتما إلى جنون الغيرة المروع ، وإلى الفظاظة والابتذال ، وإلى الشهوة البهيمية ، وإلى الضجر والسأم والملال .

بعض العادات التى تكوّن العملقة :

هناك عملاق آخر يستأهل أن نربيه فينا ونرقيه ، إنها العادة . فنحن آدميو العادة لدرجة عجيبة ، وجميع حيواتنا تربطها استجابات عادية . فنحن نسير ونأكل ونشرب ونعمل ونلهو ونفكر . ومعظم فعالية الحياة تنحصر دون تفكير فى دوائر من حكم العادة .

ولقد تكلمنا عن العادات المخربة ، وأشرنا إلى طريقة واحدة

يمكن بها تحطيم هذه العادات — هى تغيير الرغبات .

وعندنا طريقة أخرى هى بناء مجموعة جديدة من العادات الإنشائية المعمرة تحل محل العادات القديمة . وهذه هى العادات النافعة التى سيتعاون تكوينها على العملقة الحقة : الاسترخاء ، والنوم المريح ، والاستيقاظ المبكر النشط ، والتفكير الصافى المنتعش لتركيز الانتباه فى النهار ، والتنفس العميق المنتظم . ومضغ الطعام جيداً ، وتناول الأغذية التى تبنى الجسم ، وعمل الأشياء فى الوقت الذى يجب أن تعمل فيه ، وعدم تأجيلها أو تسويفها ، والتحكم فى العواطف السلبية ، والابتهاج ، والبشاشة ، والاهتمام بالغير ، والتفاؤل — هذه كلها عادات ، عادات تبنى العملقة ، وتعمل للنجاح والصحة والسعادة .

والبراعة الفنية الثالثة فى ضبط العادة هى الانتفاع بالخيال . صوّر نفسك لنفسك سيداً عظيما مهيباً . تخيل نفسك منتصراً على عاداتك الهدامة . اجعل شعارك : « أنا أقدر ! أنا أريد ! » قم بتمثيل الدور الذى تتصوره . . سلح إرادتك برغبات قوية بناءة ، وعادات حسنه ، وخيال تدب فيه الحياة . بذلك فقط يمكنك أن تصبح متألقاً ، سيد نفسك ، قائداً يتبعك الآخرون .

أيد إرادتك بالخيال :

لا يزال هناك عملاق مجهول آخر ، هو الإرادة . . . والإرادة حين تكون محكومة إلى درجة كبيرة من الرغبة والعادة والخيال ، فإن لها أيضاً طاقة للعمل على التوجيه الذاتى . فكل مرة تبدى فيها إرادتك بجد تقوّى هذا العملاق الذى يرقد هاجعاً فيك .

لقد كان روادنا السلاليون رجالا ذوى إرادة لا تقهر . سخروا بالمصائب والنائبات ، واجتازوا الحواجز والعقبات ، وذللوا المصاعب ، وعبروا التخوم والحدود ، واستحثوا ركبهم دون مقاومة إلى القمم الشماء بدافع من الإرادة بغية الفوز والانتصار .

استعمل الخيال فى تعزيز مطالب الإرادة وحاجاتها . واذكر أن هاتين القوتين العظيمتين حينما تتعارضان أو تتناقضان فإن الخيال يفوز وينتصر . فلا تدعهما تتضاربان ولا تسمح لهما أن يختلفا . كن قائداً عاقلا رشيداً فى ترتيب عمالقتك المختفين وتنظيم صفوفهم ليقوموا بالمعركة من أجلك . واهتم بأن

يعملوا معاً متعاونين متضافرين . والذى تريد أن تفعله، تصور أنك تريد أن تفعله ، ويمكنك أن تفعله . ولا تشك فى نفسك مطلقاً .

لا تقل أبداً « إن لى إرادة ضعيفة» . فهذا إيحاء سلبي يؤكد احتياجك إلى قيادة اختيارية . . بل قل : « إن لى قوة عزيمة فائقة . . إن ما أقصدُ أن أفعله ، يمكننى أن أفعله . وسأفعله . أريد أن أكون قوياً . . أريد أن أكون غالباً . . أريد أن أكون متفوقاً . . أريد أن أريد . . »

إن الشخص المتوسط الذى يحاول أن يستعمل الإرادة فى إنجاز غايات وأغراض معينة يخطئ خطأ فاحشاً حين تكون إرادته غير مرتبطة أو معتمدة على الخيال . إنه يقول : « سأوقف هذه العادة التى ستحطم حياتى » ، ولكنه يفكر فى كل وقت وفى كل حين : « ولكنى أريد أن أفعل هذا . . إنى أتوق إليه . إن هذا الشىء يفتننى ويخلب لبى . . إنه سار وشهى وأخاذ » . فى مثل هذا النضال تكون الإرادة ضعيفة واهنة ، ويكون الخيال هو القوة الموجهة .

أيد طلبك الاختيارى بالخيال . وقل لنفسك : « يمكننى أن أوقف هذه العادة . إننى أبتغى ذلك . إنها عادة كريهة ،

تعافها النفس ، ويمجها الذوق . إنها تهدر سعادتى ، وتدمر سلامة عقلى ، وتثبط نجاحى . إننى قادر على سحق هذه العادة المرذولة تحت قدمى . إننى رفيع وعظيم فى تدبير حياتى ، وتصريف أمورى . إننى أقوى من أى عادة . إننى سأغالبها وأغلبها » . ثم تظاهر بأنك ربحت وحوّل انتباهك إلى اتجاه آخر .

قوة الإيمان :

إن الإيمان أيضاً عملاق مجهول للطاقة الروحية . فالرجل الذى يكسب دائماً هو الذى يثق بنفسه وبزملائه ، وبالحقوق الجوهرية للأشياء . إن الإيمان يسلح كل مسعى ، ويعزز كل جهد . إنه يجعل المستحيل ممكناً . ويبدد الظلمات ويجعلها نوراً . ويحول المسالك الوعرة غير الممهدة إلى بساتين غناء مزهرة .

اعمل على ترقية هذه القوى العملاقة فى نفسك . وطالب بميراثك السماوى . تقدم متجهاً من القفر إلى أرض الميعاد ... حطم قيود العبودية وأغلال الرق التى تكبلك وتجعل منك شخصاً تافهاً منحطاً عديم الاحتمال . واطرب لحريتك المستحدثة ،

وقوتك ، وسيادتك على نفسك . إنك خُلقت لكى تكون عملاقاً تسلق قمم المجد ، واصعد إلى مرتفعات العزة التى أوجدها لك الله .
كن عملاقاً . ! . .

إنك إذا لم تثق بنفسك ، فكيف تنتظر أو تؤمل أن يثق بك الغير ؟ . . وعجزك أو فشلك فى الثقة بزملائك يجعلهم يسترِيبون بك ، ويشكون فيك ، وينتزعون الثقة منك .

وبدون إيمان بالواحد ، القادر الخالق ، المدبر ، تفقد الحياة أهميتها الكونية ، الدنيوية . . ولذتها ومعناها .

هل أنت عبد لعاداتك

على المرء أن يفرق بين ما هو جدير بالاحتفاظ به ، وما ينبغى التخلص منه . « شارلوت برونتيه »

إذا ملكتك عادة تود لو تتخلص منها ، فلا تلق بها من النافذة ، بل اهبط معها السلم درجة درجة .
« أميل كويه »

إن الأشخاص الذين أحسن إعدادهم وتهيئتهم لمعارك الحياة بتفوق ومهارة عليهم أن يكافحوا كثيراً . إننا إذا حلّ بنا التعب ، وأدركنا الكلال والوصب ، وجب علينا أن نجاهد ونبذل وسعنا لكى نتفهم الحياة ، وندرك كنهها ويكون لدينا الثقة بأننا أكفاء لها ، جديرون بها .

أعرف شابّاً كان بطلا من أبطال الملاكمة ، وكانت له جولات عديدة فى الوزن الثقيل كان يخرج منها جميعاً فائزاً منتصراً . ومع ذلك لا أذكر أنه اشتبك مرة مع أحد فى الطريق. كان يبدو لمن يراه من الناس أنه لا يمزح مع أحد ، ولا يهزأ به

أحد ، وأنه قادر تماماً على الاهتمام بنفسه . كان هادئاً ، حيياً ، متواضعاً ، ولكن هذه الثقة التى تلوح على محياه ، والاعتداد الذى يرتسم على ملامحه ، ينشران تحذيراً دون أن ينطق بكلمة .

إن تنمية قوانا وتربيتها تتطلب منا تمريناً وممارسة ، وثباتاً واحتمالا . ولست أرى وسيلة أخرى غير هذه الوسائل لتنمية قوانا . فأنت إذا وضعت أحد ذراعيك فى حمالة بضعة شهور ، وجدت به ضعفاً شديداً يعجز معه عن رفع كتاب صغير . أما إذا استعملته بكثرة زائدة عن المألوف فإنك ستحصل على قوة إضافية . هذه حقيقة ثابتة بالنسبة إلى كل من القوى العقلية والبدنية .

وفى سبيلك إلى تحسين قواك العقلية ستواجه كثيراً من الأعداء البدنيين والعقليين وستصطدم بهم . . فأنت ينبغى عليك أن تفهم الشىء الكثير عن نفسك ، وعن قواك ، وكيف تستعملها ، إذا أردت أن تواجه هؤلاء الأعداء وأن تنازلهم بشجاعة وبجرأة تفوز بعدها بالظفر والانتصار . هذا النضال مع أنفسنا أشبه بنضالنا وكفاحنا مع غيرنا من الناس ، لأننا نتألف من ضرب من ضروب الشخصية المزدوجة — نفس

طيبة خيرة وأخرى شريرة ، نفس قوية وأخرى ضعيفة . وحين يكون للجانب الضعيف نفوذه وسطوته ، نعيش حياتنا تعساء أشقياء ، يملؤنا الخوف والجزع فى أغلب الأحيان .

هذه الشخصية المزدوجة أمدتنا بها الطبيعة لكى تختبرنا وتضعنا تحت الفحص ، لتجبرنا وتضطرنا إلى النضال والعراك ، إذا أردنا أن نكون أقوياء أشداء . هذا النضال يكشف عن الخلق ويظهره ، ويبعث فى النفس الثقة والطمأنينة ، ويربى فينا الإيجابية ، ويجعل منا رجالا ذوى حزم وعزم وبأس شديد .

إننى أتمنى لو أننا نبدأ بالصيحة : « العودة إلى الطبيعة » . هذه الصيحة التى يجب أن يتمسك بها العالم بأسره ، وعلى أوسع نطاق حتى تشمل الكون جميعاً . لأننا منساقون سوقاً بل مدفوعون دفعاً إلى حالة فيزيقية بطيئة السير ، بل عديمة الحركة ، قليلة الجدوى ، فيها أبلغ الضرر لصحتنا وسعادتنا .

إننا نتأرجح مع البندول إلى مدى بعيد . ودرجنا على أن نأخذ السهل اليسير من الأشياء ونقتنيها لمجرد المتعة والترف فحسب .

أما الذين يعالجون المسائل الخارقة للعادة ويهتمون بما يخالف المألوف ، فإنهم يجنون ثمرة عملهم هذا كل يوم ،

ويتحملون مغبته فى كل وقت . إن التهاب الزائدة الدودية . واضطراب المثانة ، ومرض البول السكرى ، وجميع الأمراض والعلل التى تتعلق — من قريب أو من بعيد — بتوقف حركة الدم من أجل الحياة والبقاء ، متفشية تفشياً كبيراً . وكثرة الأعمال فى الوقت الراهن وتواترها تدعو حقاً إلى المزيد، لا إلى الإقلال، من النشاط الفيزيقى لحفظ توازن الفرد .

لا تشرع فى البحث عن أسهل الطرق ، ولا تنطلق وراء سبل أقل مقاومة وأقل تحملا . بل اقنع نفسك بأن الطريق سهل مهما كان ، وكيفما كان ، بغض النظر عما قد يصادفك من أمور شاقة ، أو شئون مستعصية تجابه بها . فإنك لن تتردد ، ولن ترتد ، ولن تنكص على عقبيك . ولكنك ستمضى قدماً ، بجنان ثابت ، وقلب صارم ، وصدر جرىء ، عندك الميل والرغبة الأكيدة للنضال والكفاح . وحين تضيف إلى قوتك ومظهرك إرادة أكثر إيجابية فإنك ستغدو سيد نفسك .

إن جميع ضروب الاضطرابات الذهنية والعصبية مدينة فى الواقع بوجودها وبقائها إلى العادة . فنحن جميعاً آدميو العادة . ولكن النماذج الحساسة ، سريعة الانفعال ، العاطفية ، غالباً ما تكون عرضة للكآبة والغم والضعف والوهن . . وكما أن

الأنباء السيئة تستقبل بسرعة أكثر مما تستقبل بها الأنباء الحسنة، كذلك الحال مع أولئك الناس ذوى الحساسية ، وذوى الشعور المرهف ، سرعان ما يكوّنون عادات الخوف التى يمتازون بها وتجعل منهم فى أغلب الأحيان أناساً غير سعداء .

والأشياء التى يمكننا أن نردها بفطنة وبحكمة إلى دائرة العادة تجعل الحياة أكثر سهولة وأكثر كفاية . مثال ذلك إذا كان الشخص يلاحظ أصابعه دائماً أثناء عزفه على البيان ، أو حين يكتب على الآ لة الكاتبة ، فإنه لن يستطيع أن يكون ماهراً أو بارعاً فى تلك الأمور . وكم يكون مربكاً لنا وشاقاً علينا إذا دربّنا نفس الانتباه الواعى طول الوقت الذى نقود فيه سيارة على الرغم منا فى بادئ الأمر .

وهناك مئات من الأفعال التى يمكننا أن نتقنها ونحسن أداءها بتركها لعقولنا الباطنة — التى تعنى فى الواقع ، العادة . فإن الشيء الذى نكون قد اعتدناه عن طريق العادة يمكننا أن نفعله بسهولة . كأن نعزف مثلا بعض المقطوعات الموسيقية (غيباً) وفى ذات الوقت نستمر فى الحديث مع شخص ما . ولكننا فى بادئ الأمر نجد أنفسنا مضطرين لتركيز كل جهدنا الواعى ووضعه تحت أمرنا لنعزف المقطوعة وحدنا

لنفرض أنه يتحتم علينا أن نجتاز بوعى عملية رفع أذرعنا . سنجد أن عضلات معينة تتقلص وأن أخرى تتمدد . وربما تحتاج هذه العملية لإنجازها إلى ثلاثين ثانية . ولكننا مع الاعتياد يوعز إلينا أننا نرغب فى رفع ذراعينا . فيقوم عقلنا الباطن بتنفيذ الأمر وتحقيق الرغبة . ولكن قد يكون هناك مجهود واع فى البداية . فالطفل لا يستطيع أن يبدأ فى السير مباشرة وبلا وساطة ، حتى بعد أن تصبح قدماه متماسكتين ويقوى على الوقوف عليهما . إنه لا يزال فى حاجة إلى تمرين وتوجيه واع لمساعدته على تعلم فن التوازن .

قد يكون عندك مجموعة من العادات الصغيرة تحب أن تغيرها . وقد يكون عندك بضع عادات كبيرة نوعاً ما . فماذا أنت صانع لتغييرها ؟ . . وكيف يكون السبيل إلى ذلك ؟ . . ليس بالتفكير فى أنها أكبر منك . وإنما بإقناع نفسك أن فى استطاعتك تغييرها بالتدريج شيئاً فشيئاً . واعتقادك أو إيمانك بأنك تستطيع ذلك هو الخطوة الأولى . أما الخطوة الثانية فهى بناء عادة جديدة تحل محل العادة الغير مرغوب فيها . وليس من الميسور أن تنبذ عادة قديمة دون أن تستبدل بها شيئاً آخر . فلقد أصبحت تلك العادة جزءاً من أسلوبك العقلى . ولا يمكنك

أن تزيلها وتترك مكانها شاغراً .

كتب لى أحدهم يقول : « منذ بضع سنين اعتدت أسلوباً خاصاً فى التغذية ، أحسب أنه كان أسلوباً لا بأس به ولا غبار عليه . ولكنه تغلب علىّ إلى درجة أصبحت لا أستطيع معها أن أتناول أى وجبة من الوجبات مع زوجتى خارج المنزل . فلقد وجدت نفسى مضطرا إلى مضغ كل قضمة من الطعام عدداً معيناً من المرات ، بطريقة واضحة تبدو علىّ جلية للعيان . وإذا حاولت ازدراد الطعام قبل مضغه العدد المعلوم أحسّ به وكأنه يحزنى فى حلقى ، ومن ثم ينتابنى شَرَق وغصة . فهل من سبيل لتغيير هذه الحالة ؟ »

إننى واثق تماماً من أن القارئ المتوسط لا يمكن أن يخطر على باله أن العادة فى ميسورها أن تتسلط على الشخص وتخضعه لها أو تستذله إلى هذا الحد ، ولكن أليس هناك كثير من الناس يذهبون إلى العيادات السيكولوجية يشكون ألف عادة وعادة راغبين فى التخلص منها ؟

كثير جداً عندهم من أمثال تلك المخاوف الحمقاء التى تجعلهم فى دهشة من أمر أنفسهم إذ يتسرب إليهم الشك فى رجاحة عقولهم ، ويبدأون يخافون الانحراف العقلى ومن ثم

يضيفون المزيد إلى تعاستهم وشقوتهم .

إن للعقل مقدرة على تصوير معظم الأشياء التافهة بوساطة رسمها على المخيلة بوسيلة مخربة ، هدامة . وإذا استمر على ذلك تغدو تلك الصور عادات حقيقية لا يلبث الشخص عندها غير بعيد حتى يقع فى « فخ عقلى » .

والعادات يمكن هزمها وتحطيمها . فأنت مثلا قد غيرت الكثير من عادات تفكيرك أثناء حياتك . فكل مرحلة من مراحل النمو الإنسانى تحمل ما يوافقها ويتناسب معها من عادات التفكير . فى سن العاشرة نتأمل الأشياء ونتفحصها بطريقة معينة ؛ وفى سن الخامسة عشرة اختلفت وجهة نظرنا وتغيرت إذ كونا عادات تفكير جديدة ؛ وفى سن العشرين ، حين نشعر بحرارة الشباب المتدفقة تسرى فى أوصالنا ، وبروح الرجولة القوية تتوثب وتضطرم فينا ، نشعر بأنفسنا وقد تم نضجنا ومن ثم نتخذ لأنفسنا أفكاراً جديدة نحو أنفسنا ونحو الحياة .. أفكاراً ستغدو فيما بعد عادات .

وهكذا تسير الحال على هذا المنوال . فإن أنت اتخذت لنفسك صديقاً يرافقك دائماً فى غدوك ورواحك ، وكان بهذا الصديق تلعثم أو تلجلج ، فلن يطول بك الوقت لتجد أنك

تعانى صعوبة فى نطق كلمات معينة .

العادات قوية جداً . يأتى بعضها بالوراثة ؛ ويرسخ بعضها عن طريق البيئة والوسط وبالتمرين المبكر ؛ ويكتسب بعضها بوساطة باكورة المجهود الجدى المجدى من أجل تحسين أساليبنا وترقية تعبيراتنا فى الحياة .

إنك إذا كنت تسكن فى منزل معين بضع سنين ثم انتقلت إلى منزل آخر جديد ، ستجد أنك تسير بدون وعى فى اتجاهات خاطئة نحو الأبواب والممرات فى هذا البيت الجديد . ولكن عقلك سيسلك بالتدريج ترتيباً يتعود عليه ، ومن ثم ستجد بعد مدة من الزمن سهولة فى التنقل لاشعوريًّا فى أنحاء المنزل الجديد كما كنت تفعل فى المنزل القديم . ثم إنك ستقف بعد ذلك لتستعيد إلى ذاكرتك كيف كان ترتيب أو رسم البيت القديم. وهكذا تكون قد استبدلت عادة بأخرى غيرها .

والآن دعنا نتخيل العقل كأنه حقل . . الأفكار هنا تأخذ فى التنقل والطواف عبر هذا الحقل العقلى فى اتجاه معين . ولا يمضى وقت طويل حتى يكون الطريق الذى ندعوه بالعادة قد تكوّن ومُهِّد . وإنه ليصبح وسيلة وسبيلا أقل مقاومة وأقل احتمالا ، وتتدفق أفكارك طبيعية فى هذا الاتجاه . ولكنها العادة

الحقيقية تلك التى تجعل من هذا حقيقة واقعة .

ولنفرض جدلا أنك اعترفت وسلمت بعادات معينة قد تكون هدامة أو مضعفة للخلق والصفات وترغب فى التخلص منها . لتحقيق هذا الأمر يتحتم عليك أن توجه أفكارك شعورياً عبر هذا الحقل أو المجال العقلى فى اتجاه جديد . وستجد بعض الصعوبة حين تقوم بهذا لأنه لا يوجد هناك أى سبيل أو مسلك وإنما سيكون هناك ما يعوقك من العوائق العديدة ، والموانع الكثيرة . وستجد مشقة فى التغلب عليها .

ولكنك إذا داومت على ذلك يوماً بعد يوم ، مجاهداً نفسك مستنفداً وسعك ، لنسيان أسلوب الفكرة القديمة بقدر ما تستطيع ، وبكل ما فى طاقتك من مقدرة ، ستجد بعد مدة وجيزة أنك ستنجح فى إنشاء عادة جديدة غاية الجدة .

إن العادات تتكون مع التكرار والإعادة ، بعمل شىء بذاته مراراً وتكراراً . ومكافحة عادة من العادات يقتضى عزماً أكيداً وتصميماً ملحاً . ويستلزم وضعاً أو اتجاهاً إيجابيًّا ، ورغبة قوية لشىء جديد يحل محل الشىء القديم . وبعبارة أخرى ، يجب أن تكون رغبتك إلى الحالة الجديدة أقوى بكثير من الرغبة التى تعبر أو تعرب عن العادات القديمة ، بيد أن

الأمر سيحتاج إلى بعض الوقت قبل أن تبارحك الرغبة القديمة وتحل عنك نهائياً .

سبق أن بينا لك من قبل أن العادات تتكون فى عقلك الباطن . وحيث إن هذه الحالة من حالات العقل لا تمتلك أية قوة تفكيرية أو تعليلية ، فإن العادات السيئة ، المستهجنة ، يمكن أن تتكون . ولكى تهدم عادة قديمة يتحتم عليك أن تزود هذه الذات اللاشعورية بإيحاءات نقية منعشة . ومن خلال تلك الإيحاءات صور هذه الرغبة الخاصة على ضوء ماترغب التعبيرعنه .

إن عقلك الباطن يعمل من خلال رموز وإشارات وصور وإيحاءات خارجية ، وليس فقط فى أى حاسة خلال عمل من أعمال إدراكه . إنه آلى فى عمله تقريباً . ولذلك فإنك ستجد فيه نفعاً وعوناً إذا أمددت نفسك بإيحاءات معينة محدودة ، صباحاً ومساء ، متصوراً هذه الحالة الجديدة التى ترغب فى بنائها لنفسك .

إن فى ميسورك أنت ، وفى متناول يدك أنت ، أن تملك عنان القوى التى تكمن فيك . وفى إمكانك أن تتعلم كيف توجهها ، وكيف تسيطر عليها ، وكيف تكون مالكاً لزمامها ، بدلا من تركها لجموحها الطائش الذى قد يسبب لك ألماً ممضاً ، وعذاباً أليماً ، وبؤساً مريراً .

لا حياة بدون تفكير

من لا يستطيع أن يفكر يكون مجنوناً ، ومن لا يريد أن يفكر يكون متعصباً ، ومن لا يجرؤ على أن يفكر يكون عبداً .

« كارنيجى »

الأفكار المبتكرة تثيرها أفكار مكتسبة ، وقوانا الفكرية كأوتار الآلات تثار بالعزف عليها .

« شيلر »

الفكر يسود العالم ويحكمه ، والمفكرون يسيطرون عليه . . هكذا كان الحال دائماً ، منذ الأزل ، وسيظل كذلك إلى أبد الآبدين .

الناس جميعهم يفكرون ، ولكن قليلا منهم من يفكر التفكير المبدع ، المستنبط ، البانى . . أما الغالبية العظمى فهى لا تفكر إلا فى الهدم ، والإبادة ، والتدمير . ولولا القلة القليلة من المفكرين المنشئين ممن يجود الزمان بهم فى كل أمة متمدينة ، لتدهورت جماعات الشعوب المنظمة ، وتقوضت أركان

المنظمات العالمية ، وحق عليها القول وكان مصيرها إلى الانقراض ، والدمار ، والفناء . ومن ثم يندفع العالم إلى حياة من الفوضى والاضطراب .

ونحن إذا ألقينا نظرة فاحصة على صفحات التاريخ لوجدنا حججاً واضحة قوية ، وبينات بينة ساطعة ، بأن الأقلية كانت تحكم الأغلبية ، وتتحكم فيها .

والمفكرون المبدعون ، مع قلتهم فى العدد ، كانت لهم دائماً القيادة والرئاسة . وكانت لهم الغاية العليا ، والغرض الأقصى فى جميع ما يتعلق بتقدم البشرية ، وإصلاحها ، ورقيها .

لقد كان التفكير دائماً هو العمل الرئيسى ، و « الشغلة » الأساسية فى حياة كل المخلوقات والكائنات الحية فى أرجاء المعمورة . والإنسان نظراً إلى قوى عقله الخالقة والمستنبطة يقف وقفة المسيطر على جميع المخلوقات الحية الأخرى ، لأنه أرفع منها شأناً ، وأعلى شأواً ، وأسمى منزلة ، ولأن فى استطاعته أن يوجه تفكيره ويديره بوعى وتيقظ .

وعلم النفس يبين لنا أين ترقد مثيراتنا ومنبهاتنا العقلية . ثم يضعها بين أيدينا الغريرة ، العديمة الخبرة ، لتجلوها وترممها بأعظم وأدق أداة فعالة فى العالم — هى عقلنا .

وعلم النفس – علاوة على ذلك – يلقننا ويدربنا على منابع المثيرات العقلية ، ويبين لنا الوسيلة لتوجيه تلك المثيرات ، وكيفية استعمالها بطريقة بنائية ، إنشائية ، ويزودنا بنوع المادة ، ومعرفة النفس التى تمكننا من تغذية عقلنا وإنعاشه بالأفكار الصحيحة الصائبة ، وأجسامنا بالصحة والعافية ، ونشاطنا بالخلق والإبداع ، وحياتنا ووجودنا بالنماء والبناء .

لا حياة بدون تفكير . والإيمان الموصول بالتفكير الإيجابى الخالق ، فى مقدوره أن ينجز فى أغلب الأحيان أى شىء كان . فالإيمان الذى أقره التفكير الخالق واعتمد عليه ، هو الذى أخرج الإنسان من ظلمات كهفه ، وأتى به إلى نور حضارتنا الحديثة . وقواه العقلية هى نفسها التى أخرجته إلى المجهول الذى لم يكشف بعد ، وإلى المناطق التى لم يرتدها أحد فى أقطار البر والبحر والجو . فنزل تحت الماء بالغواصات ، وعلا فى الهواء بالطائرات .

ولقد أعمل الإنسان عقله المبدع باستمرار وبدون انقطاع فى العلم والفلسفة والدين وفى جميع فروع الحياة الفردية والاجتماعية ، لكى يشيد هذا العالم ويبنيه حتى يكون خليقاً بأن يعيش فيه هو وبنى جنسه .

ويقتضينا الأمر أن نتأمل مليًّا لنرى أن نجاح الإنسان كان بالحق عظيما ، هائلا . . ولكن لا تزال عملية الارتقاء ، والتقدم — مع ذلك — مستمرة فى سيرها حثيثاً . إذ لايزال هناك الكثير من المجهول باقياً ينتظر دوره فى الكشف عنه والعثور عليه ؛ ولا يزال هناك الكثير مما يراد إنجازه وإتمامه ليرتفع بالإنسان إلى أعلا مراتب النمو وأسمى درجات الرفعة والخلق .

وليس من شك فى أن النجاح يجب أن تقوم دعائمه ، فى المستقبل ، على نفس الحقيقة الجوهرية الأساسية : « لا يكون نمو المرء إلا بنمو عقله » .

لقد بدأ نجاح الإنسان منذ بدأ أجدادنا يفكرون . ذلك التفكير الذى تبدو نتيجته الآن بسيطة وبدائية ، بالنسبة لما سوف يراه خلفنا بعد ألف سنة .

وليس من شىء أجل شأناً ولا أعظم قوة من التفكير . إذ أن فى قدرته أن يجعل المستقبل يبرز على الماضى ويفوقه كما يبرز الحاضر على الماضى .

وما من شىء فى الدنيا إلا كان التفكير منبعه ، فسيمفونيات بيتهوفن ، وأنغام الجاز ، وتشييد المدن ، وإقامة الجسور ، وبناء الأساطيل ، وتركيب القطر الانسيابية ، كل ذلك كان

موجوداً فى عقل الإنسان .

هذه كلها محض حقائق صريحة ، واضحة وضوح النهار . ولكنها لا يمكن أن تعاد أو تكرر كثيراً . لأن معظمنا لم يتعود التفكير الصحيح ، ولم يتعلم كيف يفكر . . إننا نستعمل سطح عقولنا فحسب . . وإننا لا نسبر غور الأعماق . . ولو بدأنا فجأة سبر غور تلك الأعماق ، إذن لمهدنا السبيل إلى خلق حضارة لم يشهد العالم مثيلا لها .

ولكن التفكير عمل شاق ، ولن تصدق ذلك إلا إذا حاولت أن تركز تفكيرك بحزم وعزم وثبات فى أية مسألة معضلة مدة عشر دقائق . فإنك إن لم تكن دربت عقلك ، فسرعان ما ينطلق هنا وهناك ، محاولا التخلص من العمل المنوط به أو المخصص له .

والفرق بين النجاح والفشل هو الفرق بالضبط بين النشاط العقلى والخمول الذهنى .

والمال هو المقياس الذى يقاس به النجاح فى كثير من البلدان . وهذا النوع من النجاح يتوقف فى الغالب الأعم — كأى شىء آخر — على التفكير .

فإن كنت قد دربت نفسك على أن تفكر ، إذن فاعمل —

لأن تفكيراً بغير عمل أشبه ببذر بغير أرض — وفى مقدورك أن تعمل أى شىء تريد أن تعمله .

وأغلبنا لا يفكر ولا يعمل . وما نسميه تفكيراً ليس إلا حلم يقظة يخفى وراءه ميولا تافهة ورغبات عقيمة .

وإنا لو تأملنا أعظم المفكرين — أمثال باستير وأديسون وجين أدامس لوجدنا أنهم لم يعيروا المال أى اهتمام وكانت حياتهم ، مع ذلك ، موفورة الغنى .

وإن العالم أجمع لا يجهل اليوم شعر شكسبير ، وموسيقى واجنر ، وفن رامبرانديت ، ولكن من ذا الذى يذكر اليوم أسماء من كانوا أثرياء بما لهم فى عصرهم ، أو من ذا الذى يهتم بمعرفتهم؟

فإذا رغبت أن يعيش اسمك من بعدك ، فلا توجه كل فكرك للمال .

ولكن ، سواء أردت أن تحرز مالا ، أو تؤلف كتاباً ، أو تبنى جسراً ، أو تقود سيارة ، أو إذا أردت أن تقوم بعمل شىء آخر على أن يكلل بالنجاح — فالخير كل الخير أن تذكر جيداً وتجعل نصب عينيك دائماً أن ليس فى العالم كله ما هو أعظم ولا أهم من أن تفكر .

إذن فالتفكير والعمل يجب أن يمتزجا معاً كامتزاج الشاى

باللبن . وأى رجل يريد أن تكون حياته نافعة ومتزنة عليه أن يفكر ويعمل .

والتفكير بدون عمل — يقود فقط إلى النظريات ، وتنميق العبارات . كما أن العمل بدون تفكير كدح وعناء .

ومن الرجال الذين يمكن أن نتخذهم نموذجاً لورد كلفين . فلقد كان مفكراً وعاملا . كان فيلسوفاً ومستصنعاً . كان أستاذاً بجامعة جلاسجو ، ويملك فى ذات الوقت مصنعاً يديره بنفسه ، إنه هو الذى أنشأ السلك التلغرافى البحرى . وإنه هو الذى اخترع البوصلة ، والثلاجة ، وغير ذلك أشياء أخرى مختلفة .

قارن بينه وبين سبينوزا ، الذى كان مفكراً فحسب . لقد عاش فى أمستردام منذ ثلاثة قرون مضت . وكان له عقل جبار ، ولكنه مع ذلك لم يلمس من حقائق الحياة شيئاً . بل أمضى حياته فى غرفة صغيرة منفرداً بنفسه يعمل فى صقل العدسات وجلوها . لا يقابل أحداً من الناس ولا يعرف من أمور الدنيا ولا مما يجرى فى العالم شيئاً البتة .

لقد ابتكر فلسفة أسماها « المذهب الحلولى » وهو المذهب القائل بأن الله هو الكائنات التى هى الله — وهى فلسفة مهما

قرأت فيها ، ومهما أجهدت فكرك فى تفهمها فلن تصل إلى نتيجة ، ولن تفهم منها شيئاً . أما غير ذلك فلم يبتكر أية فكرة مفيدة أو طريقة نافعة ، أو اختراع يعود على الناس بالخير .

لقد كان كلفين — بحسبانه مفكراً — أعظم منزلة من سبينوزا ، وأسمى منه شأناً ، لأنه أسس تفكيره على حقائق . اشتغل مع موظفيه جنباً إلى جنب ، واشترى الآلات ، وأخرج إلى الوجود الكثير من المخترعات والمبتكرات التى قامت عليها الصناعة . إن تفكيره كان إنشائياً ، مبدعاً ، خالقاً .

وإذا فصلنا التفكير عن العمل نكون قد رجعنا إلى مخلفات الماضى وآثاره ، حين كان العمل يقوم به العبيد والرقيق والأذلاء المستضعفين .

لقد كان هناك منذ ألفين من السنين أساتذة وعلماء وفلاسفة وكتاب ، ولكن المدنية بدأت منذ بدأ الإنسان يفكر حين يعمل .

إذن فالرجل لكى يكون ناجحاً موفقاً يجب عليه عند ذهابه إلى عمله ألا يحوّل مخه . بل عليه أن يفكر أثناء عمله .

تدريب عملى

فى تقوية الذاكرة

نرى إتماماً لفائدة القارئ العزيز لكى يكون سعيداً موفقاً فى حياته أن نختتم الكتاب بتدريب عملى فى تقوية الذاكرة ، مبتدئين باثنى عشر تمريناً أساسيًّا ، مع بعض تمرينات إضافية وهذه التمرينات تعينك إن كنت طالباً فى استذكار دروسك ؛ وتساعدك — إن كنت موظفاً — فى أداء عملك ؛ وتعينك — إن كنت عاملا — فى القيام بواجبك .

وكما أنه يمكنك زيادة قواك الجسمية بالتمرينات الرياضية ، فإنه يمكنك كذلك أن تضاعف قوتك العقلية عن طريق تدريبنا هذا . وإنه ليؤتى ثماره على الوجه المرضى بعد ثلاثة أشهر .

وسترى أيها الصديق أن هذا التدريب مع بساطته أجدى بكثير من التدريبات التى تقدمها أكثر المعاهد بأثمان مبالغ فيها :

التمرين الأول : حدد أولا ، وقبل كل شىء — هدفك الرئيسى وغرضك الأساسى من مزاولة هذا التدريب : هل

لتقوية إرادتك ، أو لزيادة إنتاجك العقلى ، أو لمساعدتك على فهم غرض خاص ، أو لضبط ذاكرتك وتصفيتها ، أو لتحويل اتجاهك فى الحياة تحويلا سعيداً وإيجابياً ؟ . . بعد تفكير دقيق اكتب لنفسك « جدول أعمال » مثال ذلك : « إنى آخذ هذا التدريب لتحسين قوة إرادتى ، وإنى لواصل حتما إلى النجاح وسأمارس كل تمرين بدقة وأمانة وبأقصى ما عندى من تركيز . ولن تقف قناعتى حتى أرى إرادتى وقد صارت تحت قيادة صحيحة . ومن اليوم ، بل ابتداء من الآن سأكون أكثر كفاءة فى كل شيء » . راجع مذكراتك الخاصة بينك وبين نفسك ست مرات فى كل صباح ومساء مدة الأسبوع الأول من التدريب .

التمرين الثانى : لضبط النفس وتنمية قوة الإرادة : صمم واعقد النية بعزم وبحزم على أن تقهر رغبتين كل يوم أثناء الأسبوع الثانى من التدريب . ولكن يجب ألا يكون فى ذلك شيء من الإرهاق . مثال ذلك أن يكون لديك واجب ثقيل على نفسك تكره أداءه . إذن فلتؤده فوراً ، ذاكراً أن قيامك بهذا العمل يربى فيك ضبط النفس وقوة الإرادة . تأكد أن النجاح فى الأمور الصغيرة معناه النجاح فى الأمور العظيمة .

واجعل نصب عينيك دائماً أنك إذا ملكت السيادة على نفسك ، فسيكون فى مقدرتك السيادة على سواك والسيطرة على المواقف الشديدة .

عوّد نفسك على الاستيقاظ مبكراً وفى ساعة معينة ، وزاول بعض التّمرينات الرياضية .

التّمرين الثالث : ضبط التفكير — إن أفضل الطرق وأجداها لطرد عادة سيئة هى أن تستبدل بها عادة أخرى حسنة . وبالمثل إذا أردت أن تدع الأفكار التى تشوش عقلك وتفسد تفكيرك ، عليك أن تركن فى الحال إلى أفكار مريحة فيها كل شىء بهيج سار . فالفكرة الجميلة تطرد الفكرة القبيحة ، والرأى الحسن يغلب الرأى السيئ . . وتستطيع أن تتدرب على ذلك فترة خمس دقائق كل صباح ومساء أثناء الأسبوع الثالث من التدريب .

التّمرين الرابع : طالع فصلا من كتاب مفيد كل مساء . ثم حاول أن تركز ذهنك فيما قرأت فى صباح اليوم التالى وأنت فى طريقك إلى عملك . استمر على ذلك مدة الأسبوع الرابع من التدريب . وينبغى ألا يكون الكتاب من الكتب التافهة السخيفة . وينبغى ألا يكون قصة من القصص الخيالية ذات الحوادث المثيرة . وإنما يحسن أن يكون موضوعه ذا صلة بعملك

الذى تزاوله إن أمكن . . اقرأ كتاباً فى الطب إن كنت طبيباً ، أو فى أساليب التربية إن كنت مدرساً ، أو فى نظم العمال إذا كنت عاملا .

ومن الموضوعات المناسبة لكل الطبقات كتب الأخلاق وعلم النفس . وكذلك طالع كل ما يقع تحت يدك من المراجع التى تدور حول الحياة الإنسانية . وستجد فى نهاية الأسبوع أنك قد حصلت على قسط وافر من الثقافة لا يستهان به .

راجع كتاب « الأخلاق » لأرسطو ترجمة الأستاذ أحمد لطفى السيد . اقرأ كل عبارة فيه . وحاول جهدك أن تنقشها على صفحات ذهنك . ثم فكر فيما تقرأ .

التمرين الخامس : للذاكرة . فى خلال الأسبوع الخامس احفظ عن ظهر قلب قطعة شعرية تتراوح أبياتها بين اثنى عشر وخمسة عشر ، ولتكن من قصيدة « الأم » للمرحوم حافظ ابراهيم . أو من شعر شوقى واصرف كذلك ١٠ دقائق كل مساء ، تستعيد فيها إلى نفسك أو إلى شخص ما وصف ما مر بك من حوادث أثناء يومك . استمر على هذا طول مدة التدريب ، فهى خطة مجدية .

التمرين السادس : ركز ذهنك فى الأشياء الصغيرة .

ابعد عن نفسك الشرود العقلى أثناء الأسبوع السادس . ففى كل يوم حاول أن تركز عقلك تركيزاً كلياً فى خمسة أشياء بسيطة ولا تفكر فى غيرها حين عملها . فمثلا حين تملأ قلم الحبر لا تفكر فى غير هذا العمل . وكذا عندما تحلق ذقنك ، أو حينما تشرب الشاى ، أو وقتما تخلع ملابسك ، إلخ . . نط الحبل لعبة منبهة وعقلية — فياحبذا لو أنفقت فيها خمس دقائق كل صباح .

تعود على أن يكون آخر عمل لك قبل النوم هو التنفس العميق لمدة ١٠ دقائق .

التمرين السابع : تعلم الاسترخاء . هل تفقد قوتك بالوقوع تحت تأثير عادة سيئة حقيرة ، كأن تنقر بأصبعك مثلا أو تندفع أو تتكلم بسرعة أو تكون كثير التنهد مثلا أو أنك تتنفس تنفساً سطحيًا ، أو تأكل بين الوجبات أو تتأخر عن مواعيدك ؟ إن كنت كذلك فاسترخ . احفظ هذه القوة من الأسبوع السابع إلى ما بعد ذلك . واستأصل عادتين على الأقل من العادات التى تقدم ذكرها أو ما يشبهها . وإن أمكنك أن تستأصل أكثر من عادتين يكون أفضل . . اجلس جلسة مريحة مرتين فى اليوم واغمض عينيك ، إرخ عضلاتك وكرر : « فى استطاعتى إرخاء أى عصب كما أريد ، إننى أحكم نفسى »

التمرين الثامن : درب نفسك هذا الأسبوع على الآتى فى أيام متعاقبة : ادرس محتويات أية (فاترينة) مليئة لمحل من المحال التجارية لمدة دقيقتين . ثم تابع سيرك ودوّن بياناً بالمواد التى لحظتها . ثم راجع النتائج . وفى أيام متعاقبة أيضاً قم بدراسة دقيقة للأشخاص الذين تقابلهم ، وإشاراتهم ، وطريقة مشيهم وأسلوبهم فى التعبير ، وأصواتهم ، وألوانهم ، وعاداتهم . فكل هذه الأشياء تعكس شخصياتهم ، وكلما استطعت أن تفهم الناس ، كنت ناجحاً موفقاً فى حياتك .

التمرين التاسع : عند استيقاظك من النوم اقنع نفسك واعقد العزم على إنجاز عمل معين فى ساعة محدودة من النهار . كرر العزم أربع مرات ثم تناسى الأمر . وسوف تجد أنك ستذكر ما عزمت عليه . وبالتمرين سترى نفسك تسير من حسن إلى أحسن .

رتب أربع قرارات يومياً أثناء الأسبوع التاسع وقم بتنفيذها .

التمرين العاشر : الترسيم . خصص من وقتك كل يوم عشرين دقيقة للتأمل الهادئ فى طموحك الذاتى (المباشر) ولترسيم (رسم خطط) عمل اليوم التالى . وانظر كيف يمكنك أن تعمل كل مهمة أحسن مما كنت تعملها ، وكيف تقتصد

فى الوقت ، وكيف تزيد دخلك . اقض يومك على العموم فى الأشياء التى تعود عليك بالنفع ، فتكون قد قضيت وقتك فيما ينفع .

التمرين الحادى عشر : تثقيف العقل . اقرأ فصلا صغيراً من كتاب ذى قيمة وذى نفع ، وليكن من مؤلفات هيكل مثلا أو طه حسين أو العقاد . أو فصلا من كتاب يبحث فى علم النفس العملى ، أو فقرة من كتاب تاريخى . اقرأها مرتين ثم اقفل الكتاب واكتب ما قرأت بأسلوبك وبطريقتك . اجعل الموضوع محبباً إلى نفسك ومسلياً . وداوم على هذا التمرين كلما سنحت لك الفرصة . ثم لاحظ التحسن المدهش بعد بضع أسابيع قليلة .

التمرين الثانى عشر : ضبط الحواس . ادخل غرفة فيها صنبور ماء ، وأدر الصنبور برفق واتركه ينقط قليلا . اصغ إلى التنقيط مدة ثلاث دقائق ، مركزاً فكرك فى هذا . ثم حوّل انتباهك إلى أداة صغيرة ، محاولا أن تطرد وتقصى عنك كلية صوت التنقيط . مرّن نفسك على هذا مدة خمس دقائق على الأقل كل صباح ومساء أثناء آخر درس من التدريب .

تمرينات إضافية

الملاحظة : قم برحلة إلى جهة بعيدة ، ولاحظ على قدر الاستطاعة كل ما يمكن أن تلاحظه . وعند عودتك دوّن فى مذكرتك بالتفصيل كل ما وقع عليه نظرك . ولا تترك أية ملاحظة مهما كانت تافهة . كأن تكتب مثلاً : كانت سيارة الأتوبيس مزدحمة بالركاب ، ولقد سلكت فى سبيلها طريقاً آخر غير طريقها المعتاد . إن هذا الطريق أطول من الآخر وأضيق منه ، كثير الازدحام بالناس وبعربات الباعة المتجولين صف كل ما يقع عليه بصرك من أشياء وصفاً دقيقاً .

التحليل : درب نفسك على الإسهاب فى الوصف وذكر الأشياء بالتفصيل . فمثلا لا تكتب « المنضدة » فقط ، بل قل : « منضدة غرفة الاستقبال الصغيرة ، المستديرة ، المصنوعة من خشب الماهوجانى ، ذات الأرجل المقوسة » . مارس دراسة الإعلانات وحاول أن تستحدث جديداً فى كل إعلان تراه .

قوة النجاح : يتوقف النجاح إلى حد بعيد على الاستعداد

الفنى . جهِّز بياناً بالأشياء التى ستساعدك على إدراك طموحك ثم دبر حملة (تجريدة) محدودة من الواجبات البسيطة . وبمجرد أن تنتهى من أحدها اشطب عليها من الكشف وأضف أخرى غيرها . رغب نفسك فى عمل كل مهمة بالرغم من العقبات والإغراءات . وقوة الإرادة ستساعدك فى ذلك إلى حد كبير .

الاعتماد على النفس : ستحصل على هذه الخصلة الحميدة خلال التدريب . تقبل النصح ، ولكن لا تعتمد على الآخرين فى حل مشاكلك واعمل بقول الشاعر :

ما حك جلدك مثل ظفرك   فتولّ أنت جميع أمرك

وهناك أمثال عامية كثيرة فى هذا المعنى منها « أعمل الشىء بإيدى ، ما أقولش لحد يا سيدى » ، ومنها « ما يمسح دمعتك إلا كمك » ، وإذا كانت لديك قضية هامة للبت فيها ، فكر فى الأمر مليًّا ، وأنعم النظر فيها يوماً أو يومين إن أمكن . فسيعمل عقلك الباطن على مساعدتك .

العادات الحسنة : اذكر جيداً أن العادات الحسنة سهلة التكوين ، بل هى فى الواقع أسهل بكثير من تكوين العادات

السيئة . يستحسن أن تعمل على البدء بعادات تساعدك على تحسين عقلك ، ومضاعفة نجاحك ، وزيادة طاقتك ، ومن ثم تجعلك أكثر كفاءة . مثال ذلك أن تصمم على تناول كمية من الماء أكثر مما تعودت . واجعل تنفسك عميقاً ، ووجه عنايتك بملبسك وهندامك . وافهم الناس ، وقلل من مخاوفك ، واصرف وقتك فيما يعود عليك بالنفع والفائدة . وقلل من ساعات اللهو . وقلل من التدخين شيئاً فشيئاً . حسن صوتك وأسلوبك فى الحديث الخ

كيف تستعمل هذا التدريب فى قوة التذكير العقلى ؟

خصص لكل تمرين أسبوعاً كاملا . وبعد أن تم التدريب أى بعد ثلاثة أشهر ، تخير التمرينات التى ترى أنها تفيدك أكثر من غيرها ، ومرّن نفسك عليها مرة أخرى . وبعد أن تتمها تقدم فى طريقك إلى غيرها .

قم الآن بعمل التمرينات الإضافية : وزاولها كلما سنحت لك الفرصة . نظم مواعيد الأكل حسب مواعيد عملك . ولا تأكل بين كل وجبة وأخرى . والمشتغل بذهنه لا يحتاج إلا إلى القليل من اللحم والبيض . ويفيده السمك والخبز الأسمر والزبدة ، والاعتدال فى أكل المكسرات ، والإكثار من الخضراوات

النيئة والفواكه الطازجة ، واللبن والقشدة والكاكاو ، وكلها مفيدة . لا تحاول القراءة فى أثناء الأكل ، ولا تحاول الاشتغال بعمل ذهنى إلا قبل الأكل أو بعده بساعة ونصف . تحاشى التفكير العميق بعد الساعة الثامنة مساء . وعوّد نفسك على الذهاب إلى فراشك بانتظام عند الساعة العاشرة أو العاشرة والنصف .

نصائح عامة

لا تنس أن تعنى بصحتك . . لا تكن مسوِّفاً ، مماطلا ، ولا تؤجل إلى الغد ما يمكنك عمله اليوم . ولا تكن ممن يثبطون الهمم . واذكر أن العظماء من الرجال يستفيدون من أخطائهم . لا تهمل نقط الضعف فيك — فكلما أهملتها أساءت إليك . لا تنتظر عملا ذهنيًّا مجدياً إذا كنت متعباً .

ليكن آخر شيء تتناوله كل مساء قبل النوم هو الليمونادة الدافئة بدون سكر . أكثر من الفواكه الحمضية ، وأقلل من اللحوم والبيض. واذكر أن السرور والضحك هما أعظم المقويات فى العالم . ولا تنس أن الاستعداد والتأهب هما السبيل الموصل إلى التقدم والترقى .

إذن ابدأ العمل من اليوم ، بل من الآن . . .

لا تقل « أظن » بل قل — أعرف .

وفى الختام ، اسمح لى يا صديقى أن أدعو لك من كل

قلبي بالنجاح الباهر المستمر فى حياتك عن طريق هذا الكتاب راجياً أن تحصل منه على الفوائد العظيمة التى حصل عليها الكثيرون من قبلك .

محتويات الكتاب

دار المعارف للطباعة والنشر والتوزيع

يناير ١٩٦١

الثمن ٣٠ مليماً
٣٠ قرشاً سورياً